



Medicina de Familia. SEMERGEN



<https://www.elsevier.es/semergen>

242/4499 - ¿SON UN PROBLEMA LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE NUESTROS ADOLESCENTES?

M. Tijeras Úbeda^a, C. López López^b, L. Pérez Castillo^c, I. Gallego Serrano^d, J. Langa Valdivieso^d y M. Compán Medina^a

^aMédico de Familia. UGC Almería Periferia. ^bMédico de Familia. Distrito Almería. ^cMédico Residente de 1^{er} año de Medicina Familiar y Comunitaria. UGC Almería Periferia. ^dMédico Residente de 3^{er} año de Medicina Familiar y Comunitaria. UGC Almería Periferia.

Resumen

Objetivos: La adolescencia se considera un periodo crítico en la adquisición y configuración de hábitos alimentarios y de un estilo de vida saludable que será perdurable en la edad adulta. La elevada prevalencia en estas edades de trastornos de conducta alimentaria (TCA) y malos hábitos alimenticios, apoya la necesidad de desarrollar estrategias de prevención primaria. Hemos querido conocer y discernir las principales dudas sobre alimentación de un grupo de adolescentes de 1^o, 2^o, 3^o y 4^o de educación secundaria obligatoria (ESO).

Metodología: Estudio cualicuantitativo descriptivo transversal en un grupo de adolescentes de 1^o, 2^o, 3^o, 4^o ESO, durante el curso 2016-2017. Se les realizó la misma pregunta anónima “¿Qué duda o qué quieres saber sobre alimentación?”. Se clasificaron las preguntas en 5 categorías: dietas, hábitos de alimentación saludable, propiedades de los alimentos, TCA/imagen corporal y miscelánea. Se analizaron los contenidos, y expresaron los datos en cifras absolutas y porcentaje sobre el total de respuestas.

Resultados: 325 alumnos (50% varones/50% mujeres), realizaron 247 preguntas (1^o ESO 93; 1,02 preguntas/alumno); del total, 97/40% sobre hábitos de alimentación saludable (“¿tomar mucha carne es malo?”; “¿cada cuánto tiempo recomiendas comer?”). 1^o ESO 28/30,1% propiedades de los alimentos (“¿Cuáles son los alimentos con más hierro?”); 30/32,3% miscelánea (¿el “Monster” es malo beberlo?; ¿Por qué se corta la digestión?). Sobre dietas/TCA e imagen corporal: 2^o ESO 12/23,1% (“¿Qué hay que hacer para adelgazar?”); 3^o ESO 12/26,6% (“¿es bueno ser vegetariano o vegano?”); 4^o ESO 16/28,1% (“¿tomar infusiones para adelgazar es bueno? ¿Qué alimentos son idóneos para coger masa muscular?”).

Conclusiones: Las dudas sobre hábitos de alimentación saludable fueron las más expuestas en todos los cursos. También destaca las preguntas sobre dietas restrictivas/adelgazamiento/tonificación, TCA e imagen corporal en 2^o, 3^o y 4^o ESO. Todo esto nos puede contextualizar la importancia de una buena información sobre alimentación en los adolescentes, si tenemos en cuenta que existen estudios que han analizado que entre el 60 y el 75% de los adolescentes no cumple (por exceso) los objetivos nutricionales de grasas totales. Por otro lado, son alarmantes las cifras sobre TCA. Entre las chicas escolarizadas de 12 a 21 años el 4-5%

padece algún TCA diagnosticado por psiquiatra, en varones son menos los estudios y la prevalencia, pero puede llegar al 0,9%.

Palabras clave: Alimentación. Adolescencia. Trastornos de conducta alimentaria.